

①取組の経緯

健康経営推進活動の充実を目指して！

2021年度に初めて経済産業省の取組みである健康経営優良法人に認定され、更なる健康文化を醸成すべく、当年度から健康推進活動を加速するために健康部会を設立。各組織から選出された健康意識の高い健康部会メンバーで手作りの健康推進活動を実施。定期開催イベントとしては、体力チェック、ウォーキング、健康川柳、ヨガ教室等を実施し、情報発信としては、健康推進News、健康まめ知識を定期的に発信することにより、社員の健康意識を向上してきました。今年度は新たな取組みとして眠リンピックと称した睡眠の質向上イベントも実施し、活動内容を充実させています。これらのイベントや情報発信の全ての活動記録は社内の健康経営ホームページに掲載して、活動記録を残しています。

また、社外講師による各種セミナー(生活習慣、食育、飲酒、食事・睡眠)も定期的に開催しており、年間通して毎月何かしらの健康推進活動を仕掛けてきました。居室内には、体組成計や血圧計、エアロバイクやぶら下がり器などを設置した健康推進コーナー、会社補助もある健康飲料・食品の自動販売機も導入して設備面での充実も図っており、2023年3月には「こんな会社で働きたい」という書籍でも健康推進活動が紹介されました。

健康経営優良法人の認定は、2024年度も3年連続でホワイト500の認定を受け、充実した健康経営活動を継続しています。このような様々な活動の中で、今回紹介させて頂くのは、職場対抗ウォーキングイベントの取組みとなります。



健康推進コーナー



健康飲料・食品の自販機



②事業の概要と特徴

職場対抗ウォーキングイベントの概要と特徴

生活習慣改善のひとつとして、運動不足を解消するために毎年秋頃にウォーキングイベントを開催しています。1ヶ月間で歩いた歩数を翌月初めに集計して、個人ランキングと団体戦ランキングを公開して、歩くことに対するモチベーションを高めています。

2022年度は取引先にも声掛けして10社/164名が参加、社員参加人数630名(参加率88%)と合わせて総勢794名でイベントを実施しました。

団体戦ランキングの公開方法としては、単なる歩数比較だけではなく東海道五十三次の各宿場に対してどこまで進んだかで表現(図①)して視認性を上げ社員の興味を引く工夫をし、個人戦については全体ランキングの公開だけではなくトップ10のランキングも毎月公開(図②)して歩くことに対する意欲を掻き立てました。またウォーキング中に撮影した自慢の写真を公開する場を設けて、普段からそんなに歩くことに興味を持たない社員でも気軽に参加して頂き、参加人数を増やすことが出来ました。(図③は投稿してもらった写真の一部)

このようにイベントを盛り上げるユニークな取組みを毎年工夫して社員の参加意欲を盛り立てているのが特徴です。

③取組によってスポーツ人口の拡大が期待されるポイント

従業員だけでなく、社外も巻き込んだスポーツ実施率の向上を目指します！

ウォーキングイベント終了後のアンケートでは、ウォーキング以外のスポーツ大会の開催を期待する声も多く、今年は6年ぶりに大運動会の開催や、昨年に引き続きフットサル大会や5時間耐久リレーマラソンへの参加も予定しています。

一方で、取引先に対するイベント参加の声掛け継続や、室蘭Maasプロジェクトをきっかけに、地方創生でお年寄りが外出して歩く機会を作るなど、活動範囲として社外にも目を向け、スポーツ実施率の向上に取り組んで参ります。



図① 東海道五十三次で表現した団体戦の状況



図② 個人戦トップ10の状況



図③ ウォーキング中に撮った写真の一部

